



**Als nostres menús:**

- \*La fruita és variada, de temporada proximitat
- \*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- \*Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



- \*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
- \*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

**Com  
planifiquem  
el teu dinar?**



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Oli d'oliva:  
a cada àpat



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia



# JUNY 2022 sense ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Amanida de pasta sense ou amb tomàquet, formatge fresc i albàbrega	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Crema de carbassa i pera
1		Filet de rap al forn amb enciam i olives	Gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet i olives)	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
2	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre	pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada)	Filet de gall amb enciam i blat de moro
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Pasta sense ou saltada amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell	Bròquil bullit amb patates	Crema de pastanaga	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives	Cigrons estofats o Amanida de cigrons
3	Nuggets vegetals amb amanida	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Cigrons a la catalana	Mandonguilles de salmó amb verdutetes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa de peix amb pasta sense ou	Amanida de pasta sense ou amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc i olives		
4	Llenties estofades o Amanida de llenties	Peix a la planxa amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5				